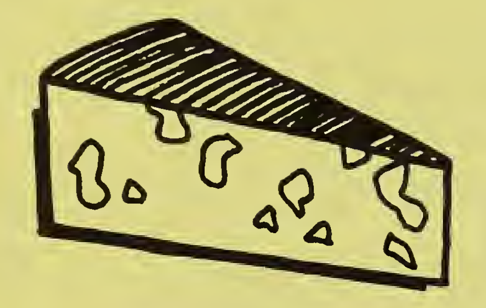
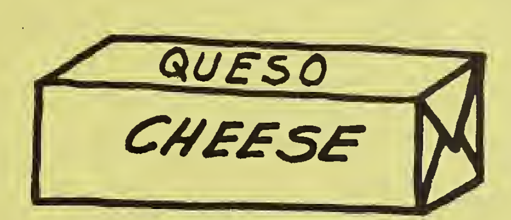
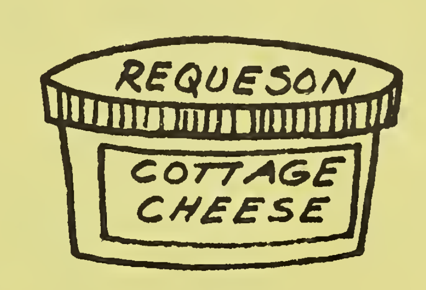


QUESO

una buena selección para la familia que desea economizar

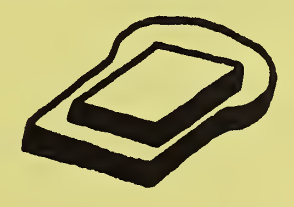






EL QUESO ayuda a formar huesos fuertes,
dientes sanos,
y músculos

- PREPARE tostada con queso para el desayuno



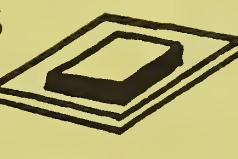
- AÑADA tiras de queso a la ensalada

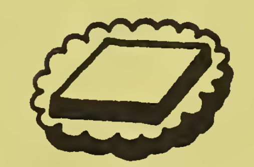


- USE el requesón con frutas



- USE tajadas de queso sobre galletas para una rica merienda





FNS-41 • U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE • FOOD AND NUTRITION SERVICE • AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Salsa de Queso

2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)
¼ taza harina de trigo
½ cucharadita sal
2 tazas leche líquida
½ cucharadita mostaza
1½ tazas queso en tajadas

Derrita la grasa en una cacerola. Añada y mezcle la harina de trigo y la sal. Añada la leche poco a poco, revolviendo todo el tiempo, hasta que la salsa este lisa. Cocine hasta que la salsa se espese. Añada la mostaza y el queso y revuelva a fuego lento hasta que el queso se derrita. Rinde 2⅔ tazas de salsa.

Otros usos para la salsa de queso:

- Eche sobre vegetales cocidos.
- Combine con papas, arroz, trigo integral partido ("bulgur"), macarrones, fideos, ó moyuelo ("corngrits").

Rollo de Carne Molida con Queso

2 rebanadas pan
⅓ taza leche líquida
½ cebolla
2 huevos
¾ libra carne de res molida
½ taza queso en tajadas
1 cucharadita sal

Remoje el pan en la leche. Pique la cebolla y bata los huevos. Mezcle el pan, la leche, la cebolla, los huevos, la carne molida, el queso y la sal. Forme la mezcla en un rollo y ponga el rollo en un molde de hornear engrasado.

Hornée a 375° F (temperatura moderada) durante una hora. Rinde 6 porciones.

Ideas para sandwiches de queso:

Mezcle queso picado y pepinos (pepinillos) picados.

Mezcle queso picado y cebolla picada.

Use una rebanada fina de queso y una capa de zanahórias ralladas.

Issued January 1971

☆ U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1971—O - 407-343

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents